

فارسی	ریاضی	عربی	تاریخ	توضیحات
شنبه	۲ ساعت: مطالعه مبحث پرسش دبیر	۱ ساعت: مطالعه ۶/۱ درسنامه فصل یک	۱ ساعت: مطالعه ۱۰/۱ درسنامه فصل یک	
یکشنبه	۱ ساعت: مطالعه ۱/۲ درسنامه فصل یک	۱ ساعت: ۲۰ تست فصل یک و تحلیل	۱ ساعت: مطالعه ۱/۲ درسنامه درس اول	
دوشنبه	۱ ساعت: مطالعه ۱/۲ درسنامه گفتار یک فصل یک	۱ ساعت: مطالعه ۶/۱ درسنامه فصل یک	۱ ساعت: مطالعه ۱/۲ درسنامه درس اول	
سه‌شنبه	۱ ساعت: ۲۰ تست گفتار یک فصل یک و تحلیل	۱ ساعت: ۱۵ تست فصل یک و تحلیل	۱ ساعت: ۲۰ تست فصل یک و تحلیل	۱۵ تست درس اول
چهارشنبه	۱ ساعت: ۲۰ تست گفتار یک فصل یک و تحلیل	۱ ساعت: ۱۵ تست فصل یک و تحلیل	۱ ساعت: مطالعه ۱۰/۱ درسنامه فصل یک	
پنجشنبه	۱ ساعت: مطالعه ۱/۲ درسنامه گفتار دو فصل یک	۱ ساعت: ۲۰ تست فصل یک و تحلیل	۱ ساعت: ۱۵ تست درس اول	
جمعه	۱ ساعت: مطالعه ۱/۲ درسنامه فصل یک	۱ ساعت: مطالعه ۶/۱ درسنامه فصل یک	۱ ساعت: مطالعه ۱۰/۱ درسنامه فصل یک دهم	

✓ برنامه شخصی سازی شده برای

"آرمیتا"

✓ گزارش روزانه به مشاور برای اطمینان از عملکرد

برنامه پیشنهادی استراحت و تغذیه:

حداقل در یکی از پارت های ۱۵ دقیقه ای بین دروس نرمش انجام شود

مدیتیشن قبل از خواب برای ۲-۳ شب در هفته کیفیت مطالعه را افزایش میدهد

حتما ۲-۳ واحد میوه در روز مصرف شود

خوردن صبحانه ضروری است، اگر صبحانه گرم باشد بهتر است

خوردن یک لیوان دمنوش قبل از خوابیدن توصیه می شود

بهتر است در هر لیوان آب قبل نوشیدن یک قاشق گلاب مخلوط شود

پارت های مطالعاتی:

روزهای مدرسه

پارت اول مطالعاتی از ساعت ۱۶ الی ۱۷

پارت دوم مطالعاتی از ساعت ۱۷:۱۵ الی ۱۸:۱۵

پارت سوم مطالعاتی از ساعت ۱۸:۳۰ الی ۱۹:۳۰

روزهای تعطیل:

بیداری قبل از ساعت ۸

پارت اول مطالعاتی از ساعت ۸:۳۰ الی ۹:۳۰

پارت دوم مطالعاتی از ساعت ۹:۴۵ الی ۱۰:۴۵

پارت سوم مطالعاتی از ساعت ۱۳ الی ۱۴

پارت چهارم مطالعاتی از ساعت ۱۵ الی ۱۶

پارت پنجم مطالعاتی از ساعت ۱۶:۱۵ الی ۱۷:۱۵